

Всемирный день здоровья

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Врач-эндокринолог
Кабанов М.В.

Историческая сводка

Всемирный день здоровья (*World Health Day*) — отмечается ежегодно 7 апреля начиная с 1950 года. В этот день в 1948 году вступил в силу Устав Всемирной организации здравоохранения. (ВОЗ).

Идея Всемирного дня здоровья была выдвинута уже на первой сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения в 1948 году.

ВОЗ посвящает каждый ежегодный Всемирный день здоровья каким-либо темам и проводит различные пропагандистские мероприятия, как в этот день, так и длительное время после 7 апреля.

Тема Всемирного Дня здоровья 2019года «Здоровое питание»

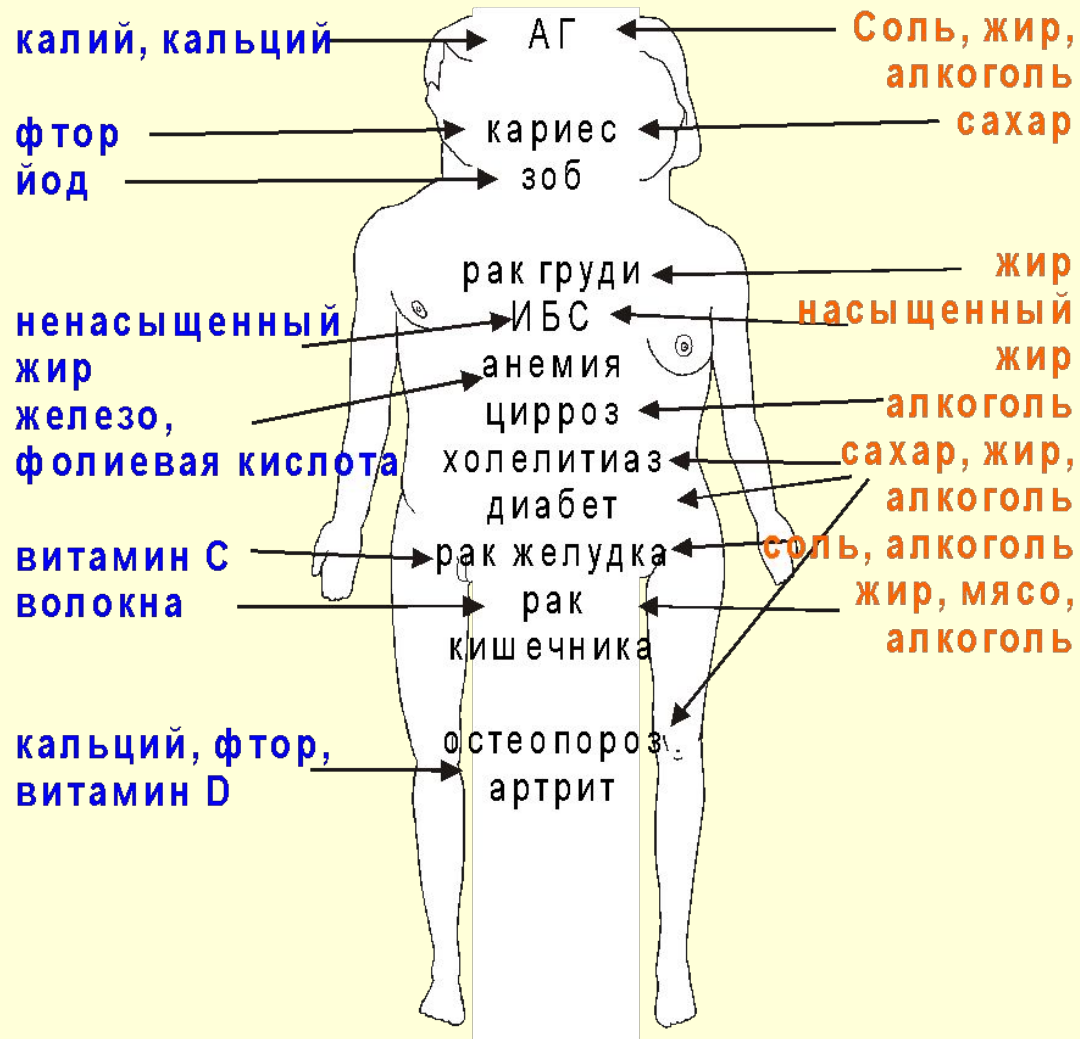


Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.

ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА

Дефицит

Избыток



Болезни, связанные с питанием

- Избыточное питание – риск развития ожирения, сахарного диабета
- Недостаточное питание – болезни дефицита пищевых веществ, анемия, остеопороз, неправильное физическое развитие
- Нарушения пищевого поведения (Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa, Binge-eating («обжорство»), синдром «ночной еды»)

4 принципа рационального питания

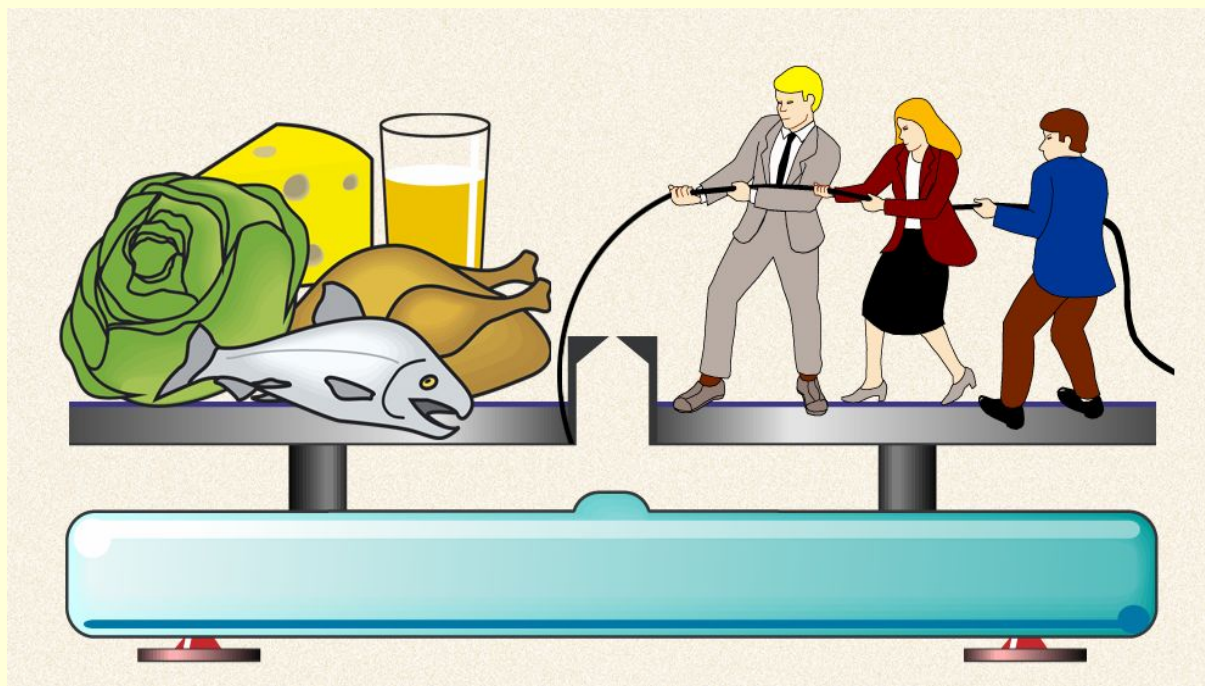
Первый принцип: энергетическое равновесие

Энергетическая ценность пищевого рациона питания должна соответствовать энерготратам организма.

Количество калорий
в пище



Энергетические
затраты



Энерготраты зависят от:

- пола (у женщин ниже на 10%)
- возраста (с каждым десятилетием после 30 лет уменьшаются на 10%)
- физической активности
- профессии

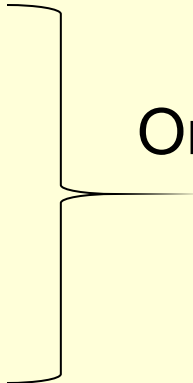
Для взрослого человека энерготраты составляют в среднем 2 200-2 400 ккал.

Второй принцип:

Сбалансированность рациона

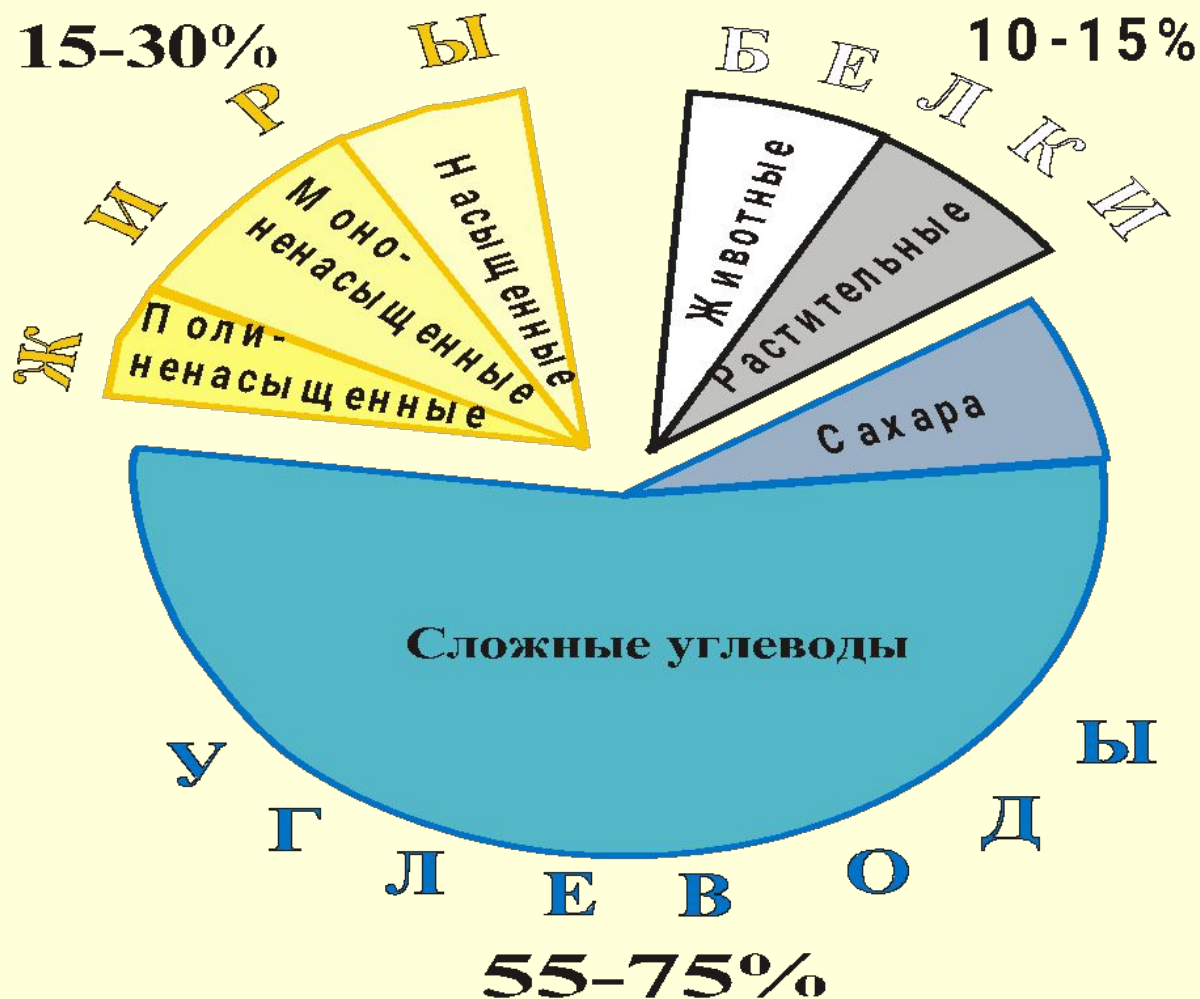
- Каждый организм нуждается в определенном количестве пищевых веществ, которые должны поступать в определенных пропорциях.
- Соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям

Пищевые вещества в рационе

- Белки
 - Жиры
 - Углеводы
 - Витамины
 - Минеральные вещества
 - Вода
- 
- Определяют пищевую ценность
и калорийность

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

(% от калорийности суточного рациона)



Третий принцип: ***Режим питания***

Питание должно быть:

- дробным (3-4 раза в сутки)
- регулярным
- последний прием пищи не позднее чем за 2-3 часа до сна

Четвертый принцип: **Оптимальная кулинарная обработка**

- **Девиз - «простота»**

Чем проще приготовлена и менее обработана пища, тем она полезнее.

Вывод первый: простые блюда из натуральных продуктов должны стать основой повседневного меню каждого человека, стремящегося сохранить здоровье.

Запомните!

**Питание человека, как здорового так и
больного, должно быть:**

- 1) энергетически сбалансированным;**
- 2) полноценным;**
- 3) регулярным;**
- 4) с оптимальной кулинарной
обработкой;**
- 5) с разумным потреблением
алкоголя.**

12 правил здорового питания

1. Питание должно быть максимально разнообразным.
2. При каждом приеме пищи следует есть хлеб из муки грубого помола, отрубные, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель.





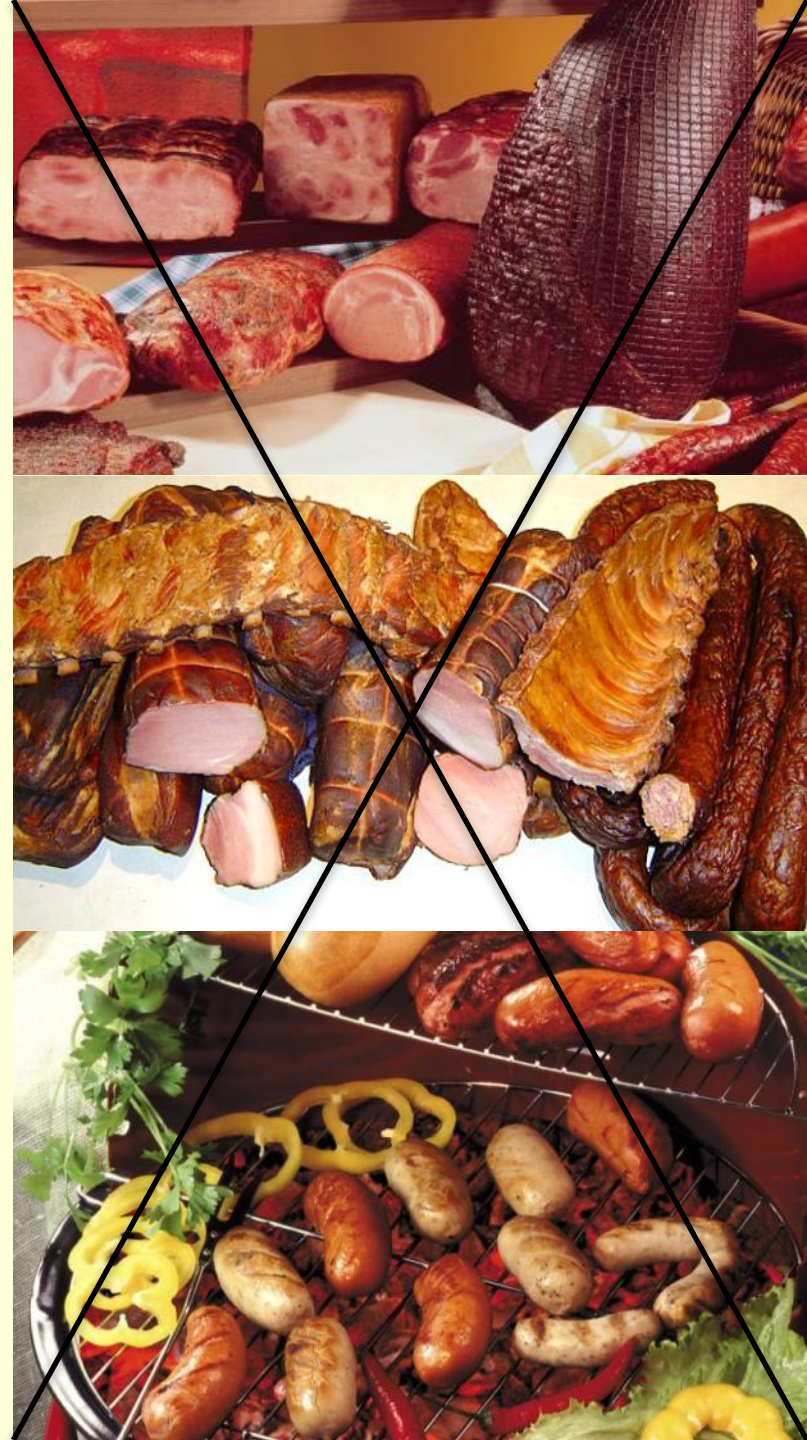
3. Несколько раз в день следует есть разнообразные овощи и фрукты (не менее 400 г в день дополнительно к картофелю).

- Употребляйте больше пищи, содержащей пищевые волокна – фрукты, овощи, цельно-зерновые продукты.
- Употребляйте темно-зеленые и ярко-желтые овощи и фрукты, богатые каротином и витамином С.
- Включайте в рацион питания кабачки, брюссельскую и цветную капусту, брокколи, кольраби (овощи семейства крестоцветных).



4. Избегайте или ограничивайте потребление соленой, копченой или обработанной нитратами пищи.

5. Ограничивайте потребление животных жиров, а также других жиров и масел.





6. Следует ежедневно потреблять молочные продукты с низким содержанием жира и соли.

7. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или тощие сорта мяса.



8. Следует ограничить потребление легкоусвояемых углеводов: сахара, сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта. Заменить рафинированный сахар на мед и др.

9. Общее потребление поваренной соли не должно превышать 1 ч. л. – 6 г в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.



10. Необходимо пить воду в сутки – 1,5-1,8 л.
Напитки: некрепкий чай, соки, отвар шиповника, трав, кофе без кофеина.



11. Избегайте переедания и развития ожирения.



12. Предпочтение нужно отдавать продуктам местного производства.



Запомните!

Обеспечивают полноценность питания:

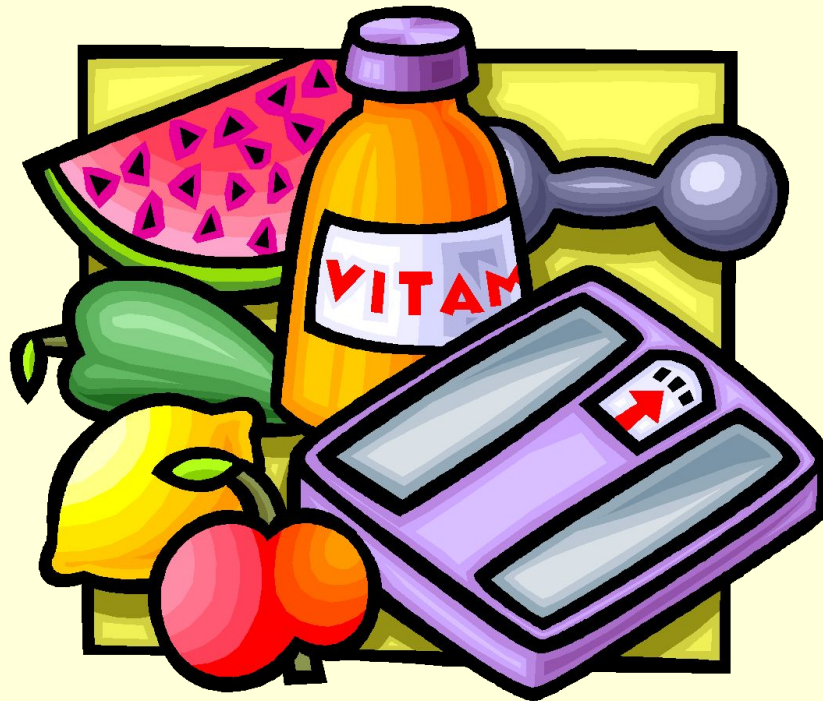
- **разнообразии рациона;**
- **достаточное количество белка;**
- **оптимальное соотношение животного и растительного жира;**
- **замена мяса рыбой, бобовыми, птицей;**
- **ограничение «видимого жира»;**
- **ограничение простых сахаров;**
- **больше фруктов, овощей;**
- **ограничение поваренной соли.**

Индекс Кетле (массы тела) = масса тела (кг)/рост (м²).

Масса тела	Индекс	Риск ССЗ
Дефицит	<18,5	Низкий
Нормальная(19-34) 35-44 45-54 55-64 >65	18,5–25 21-26 22-27 23-28 24-29	Обычный
Избыточная	25–29,9	Повышенный
Ожирение I степени	30,0–34,9	Высокий
Ожирение II степени	35,0–39,9	Очень высокий
Ожирение III степени	>40	Чрезвычайно высокий

«Весь секрет продления жизни состоит в том, чтобы её не укорачивать»

Эрнст Фейхтерслебен, австрийский врач



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



ПРЕЗЕНТАЦИЯ ОКОНЧЕНА